Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Ya viene la Semana del Cerebro

El objetivo es que la población conozca los cuidados que requiere este órgano

El Centro Universitario de los Lagos (CULagos) de la Universidad de Guadalajara (UdeG) organiza por cuarto año consecutivo la Semana del Cerebro del 17 al 27 de marzo, luego de que la Sociedad Internacional de Neurociencias considerara que era necesario crear conciencia en la población sobre sus cuidados a través de actividades de difusión en las que se vincula el área científico académica con la sociedad en general, aseguró la directora de la División de Estudios de la Biodiversidad e Innovación Tecnológica, dra. Isabel Pérez Vega.

A la Semana del Cerebro se suman alrededor de mil 865 instituciones educativas, científicas y de salud de 62 países del mundo, misma que se realiza simultáneamente en el mes de marzo desde 1996.

En México, esta iniciativa fue tomada por el Sociedad Mexicana de Ciencias Fisiológicas, quien la ha impulsado en los estados de Jalisco, Campeche, Yucatán, Puebla, Querétaro, Guanajuato y Tlaxcala, entre otros.

El CULagos se suma a estas actividades con conferencias, talleres y películas durante toda la semana, en ambos turnos y sedes del Centro Universitario: Lagos de Moreno y San Juan de los Lagos. Asimismo, alumnos de la carrera de Psicología acudirán a las escuelas desde nivel preescolar y hasta preparatoria a llevar pláticas sobre los cuidados del cerebro.

La funcionaria universitaria expuso que se revisarán temas como “Nutrición para un cerebro saludable”, en donde se hablará de los alimentos que aportan nutrientes importantes para el buen funcionamiento cerebral. Citó como ejemplo el plátano, cuyos aminoácidos ayudan a sintetizar la serotonina, responsable de regular el buen estado del humor.

Tras comentar que todos tenemos un cerebro, pero no todos sabemos cuidarlo, la especialista recomendó que además de una buena alimentación, también es menester realizar ejercicio, a fin de oxigenar la sangre.

Recomendó también realizar algún tipo de actividad lúdica intelectual como resolver acertijos, armar rompecabezas, jugar ajedrez o simplemente el juego de memoria, toda vez que este tipo de “gimnasia” mental facilita la conexión neuronal. Además del aprendizaje y práctica de todo tipo de actividad nueva o diferente.

En suma, las recomendaciones de Pérez Vega pueden evitar o retrasar algunas enfermedades del cerebro como el Alzheimer o el mal de Parkinson.

“El cerebro y el juego en los niños”, “Qué tan inteligente eres” y “Bases neuroinmunológicas del sueño”, son algunas de las conferencias que se impartirán en el Aula Magna “Dr. Cirilo Medina Gutiérrez” del Centro Universitario de los Lagos de la UdeG.

También se proyectarán películas con temáticas como: “Una Mente Brillante”, “Evolución de la mente: percepción”; tomada de Discovery Healt y “Cuerpo humano al límite: sensación y vista”, tomada de Discovery Channel, entre otras.

En tanto, los temas de las pláticas que el CULagos impartirá en planteles de educación preescolar, primaria, secundaria y bachillerato serán entre otros: “Nutrición y cerebro”, “Los sentidos del cerebro”, “Gimnasia cerebral”, “El niño y su cuerpo”.

Guadalajara, Jal., 12 de marzo de 2010
Texto: Nelda Anzar
Fotografía: Internet
Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Conferencias [1]
Neurociencias [2]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/ya-viene-la-semana-del-cerebro

Links
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/conferencias
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/neurociencias